(92) 自我區分量表：情緒反應量表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 這些問題涉及您對自己以及與他人的關係的想法和感受。請仔細閱讀每條陳述，並按 1（完全不）到 6（非常）的等級來決定該陳述對您一般而言有多正確。如果您認為某個項目與您不相關（例如，您目前尚未結婚或沒有穩定的關係，或者您的父母之一或雙雙去世），請根據您對在這種情況下您的想法和感受的最佳猜測來回答該問題。請務必回答每一項，並儘量誠實、準確地回答。 | 非常  不正確 | 不正確 | 有點  不正確 | 有點正確 | 正確 | 非常正確 |
| 1. | 別人曾批評我太情緒化。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. | 當一個親近的人令我失望，我會遠離他/她一段時間。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. | 我希望我不是那麼情緒化。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. | 當我的配偶/伴侶批評我，我會困擾好幾天。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5 | 有時我會被情緒籠罩著而有困難清晰地思考。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. | 有時我感到我的情緒起伏像坐過山車。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. | 我對別人的批評過分敏感。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. | 若我與配偶/伴侶爭執，我傾向整天都想著它。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. | 與父母或兄弟姊妹爭執仍令我感到可怕。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. | 若有人因我而惱怒，我似乎不能輕易把它放開。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. | 我對被別人傷害很敏感。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. | 我的自尊感其實建立於別人對我的想法。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |